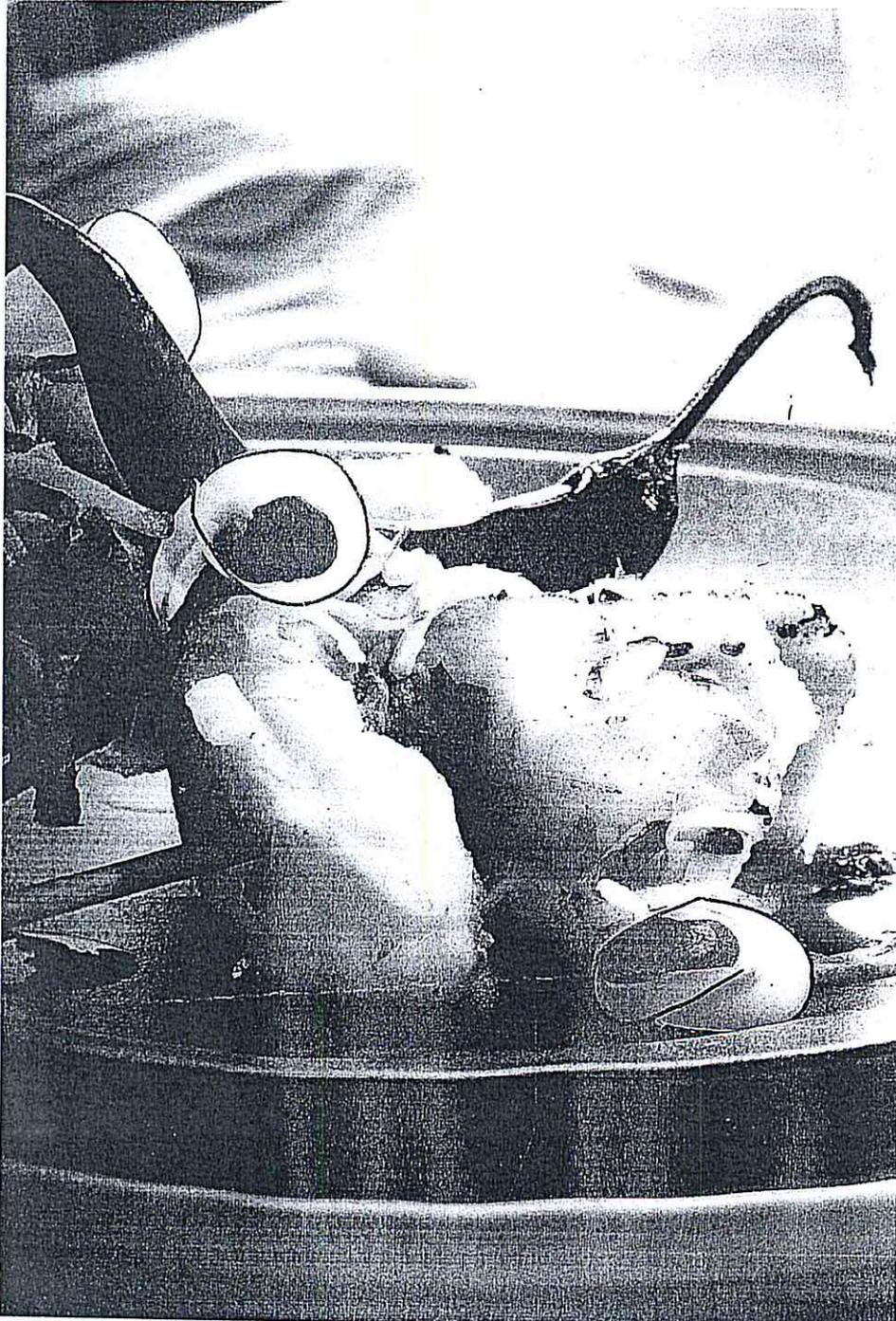


- Für 4 Portionen
- 3 Zitronen
- 150 ml Öl
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer, ca. 4 cm
- 5 Chilis
- 500 g Hähnchenfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 150 ml Sojasauce
- 8-12 kleine Holzspieße

Zubereitungszeit 20 Minuten  
(plus Marinier- und Grillzeit)  
Pro Portion ca. 222 kcal/932 kJ  
27 g E · 5 g F · 14 g KH

## Mini-Sosaties mit Hähnchenfilet

HANS



### Mini-Sosaties mit Hähnchenfilet

Für die Marinade die Zitronen auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Das Öl darunter schlagen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein gehackt dazugeben. Den Ingwer ebenfalls schälen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Chilis putzen, waschen und halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen, Schoten fein hacken und ebenfalls dazugeben. Alles verrühren.

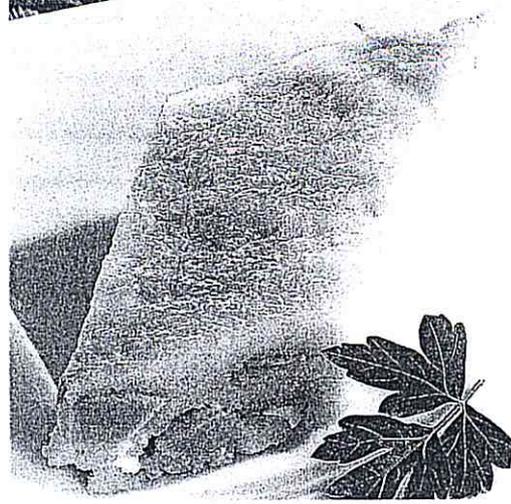
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden Mit der Marinade gründlich vermischen und im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen.

Herausnehmen und wellenförmig auf Holzspießchen stecken. Spieße grillen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Zwischendurch wenden und mit der Marinade beträufeln.

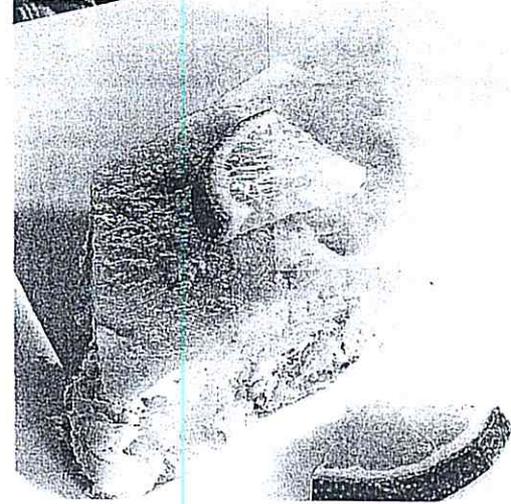
Die Kokosmilch mit der Sojasauce verrühren, dicklich einköcheln lassen und zu den Sosaties servieren.



MIT PORREE UND ÄPFELN



MIT SCHINKEN UND PILZEN



MIT GERÄUCHERTEM FISCH UND CHILIWÜRFELN

# Boere Pap

- für 4 Portionen
- 500 g weißes Maismehl
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier\*
- 500 g durchwachsener Speck\*
- 1 große Dose Maiskörner\*
- 100 g Butter
- 1 Pfeffer
- 1 Salz
- 100 g Käse z.B. Cheddar\*
- 1 Fett für das Backblech

Vorbereitungszeit 15 Minuten  
 plus Backzeit  
 pro Portion ca. 578 kcal/2426 kJ  
 7 g E · 22 g F · 68 g KH

## Boere Pap

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Das Maismehl mit 4 Tassen Wasser etwa 15 Minuten lang kochen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Eier hart kochen, schälen und klein würfeln. Den Speck klein würfeln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2 El Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und mitdünsten.

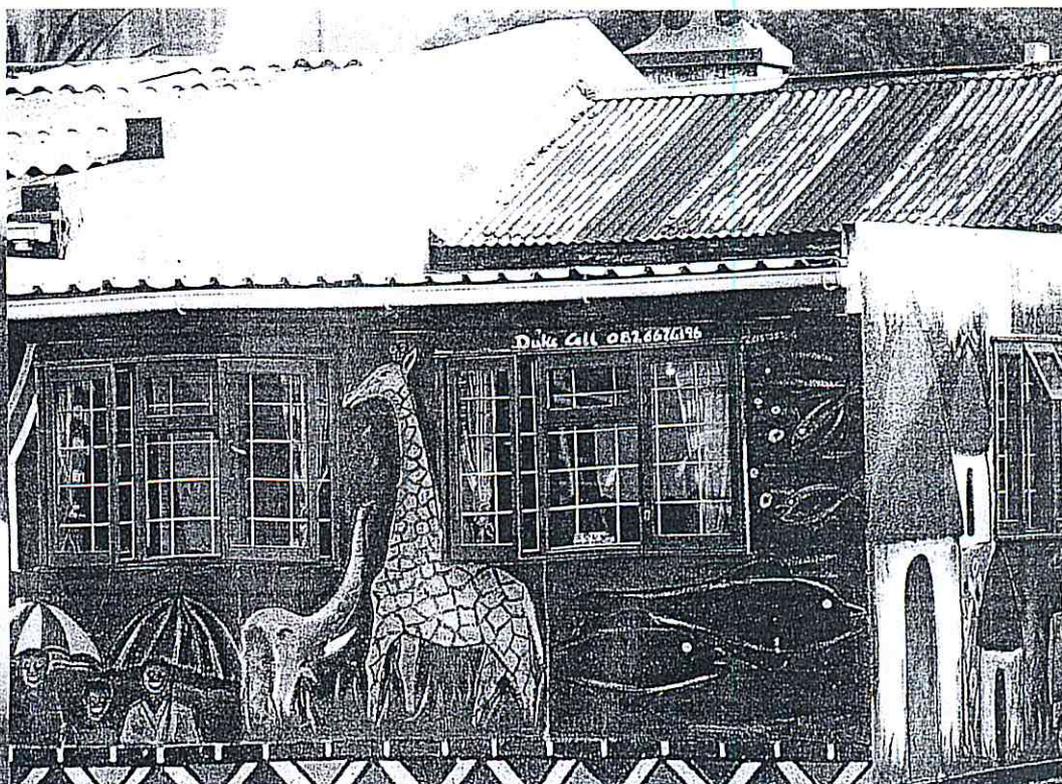
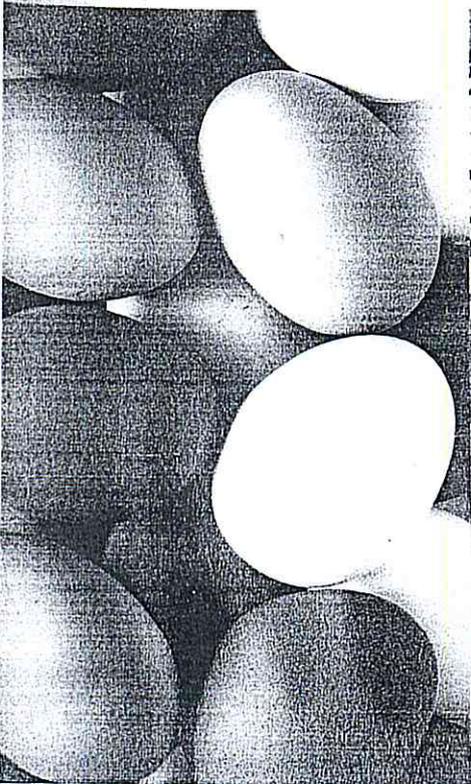
Den Maisbrei mit den Speckwürfeln, Zwiebeln, Eiern, Maiskörnern und restlicher Butter vermengen, pfeffern und salzen.

Die Mischung auf einem gefetteten Backblech verteilen. Den Käse reiben und den Maisbrei damit gleichmäßig bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 10 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Servieren in Rauten schneiden.

\* Die mit einem Sternchen versehenen Zutaten können ausgetauscht werden. Gewürze und Kräuter je nach Belieben.

A LORI ACHIN





## Biltong ist seit den Vortrekkern der Snack Nummer eins

Seit dem 17. Jahrhundert ist Biltong aus der südafrikanischen Küche nicht mehr wegzudenken. Damals wurde Wildfleisch – von Springbock, Strauß oder Kudu – von den Buren mit Essig, Salz, Koriander und Pfeffer an der Luft getrocknet und in lange, dünne Streifen geschnitten. So war nicht nur die Grundversorgung auf den Treks gesichert, auch der hohe Salzbedarf in dem heißen Klima war damit gedeckt.

Heute wird Biltong in Südafrika zu wirklich jeder Gelegenheit verzehrt oder als würzige Zutat zu Mais und Gemüse oder in Pasteten und Blätterteig verwendet. Es ist in jedem Geschäft, in Fleischereien und – als praktische Reiseverpflegung – selbst an Tankstellen erhältlich.

### Biltong *Hans*

---

2 kg Fleisch von Wild, Strauß oder Kudu

---

2 Tl Koriandersamen

---

2 Tl grob geschroteter schwarzer Pfeffer

---

3 El brauner Zucker

---

1/2 Tl Salpeter

---

150 ml Rotwein-Essig

---

4 El Salz

---

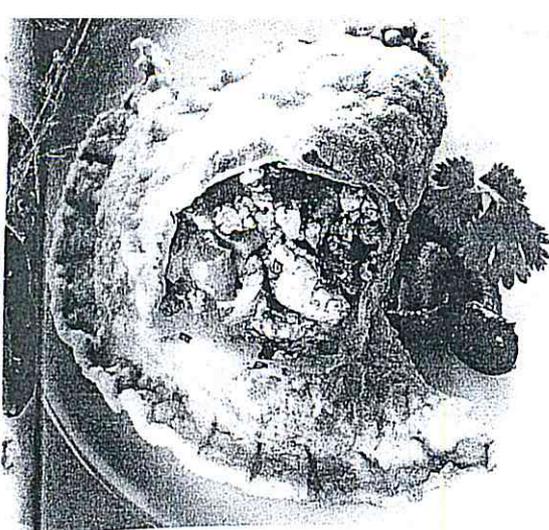
Das Fleisch in etwa 15 cm lange und 4 cm dicke Streifen schneiden. Gerösteten Koriandersamen mit Pfeffer, Zucker und Salpeter zerstoßen.

Die Fleischstreifen mit Rotwein-Essig einreiben und schichtweise in eine Form legen. Mit dem Salz sowie der zerstoßenen Gewürzmischung bestreuen und abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

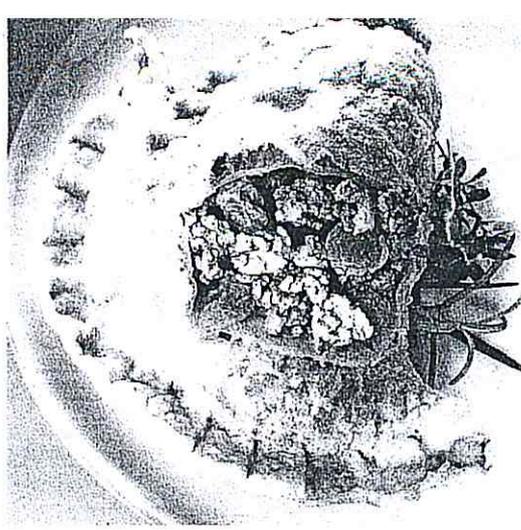
Nach 12 Stunden die dünneren Streifen herausnehmen und die dickeren 12 Stunden weiter marinieren.

Die Fleischstreifen anschließend kurz in kochendes Wasser tauchen und gut abtrocknen. An einem luftigen Ort aufhängen und etwa 5 Tage trocknen lassen.

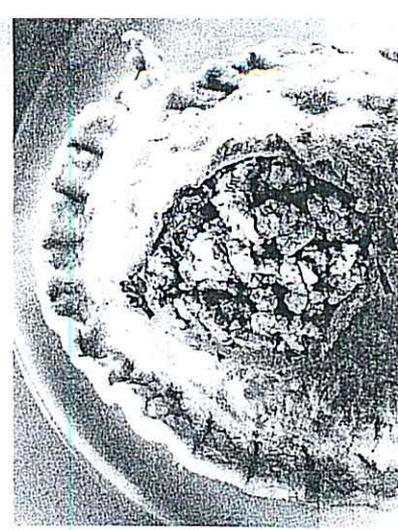




SAMOESAS MIT RINDERHACK,  
PAPRIKA UND PILZEN



SAMOESAS MIT SCHWEINEHACK  
UND ROSINEN



SAMOESAS MIT LAMMHA  
KNOBLAUCH UND PETERS

## Samoesas

Für 4 Portionen  
375 g Mehl, Salz  
etwas Kurkuma

1 Tl Essig

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

5 Frühlingszwiebeln\*

4 getrocknete Chilis

1 El Öl

500 g Lammhackfleisch\*

1 Tl gehackter Ingwer\*

2 Tl gehackter Koriander

1 Tl Garam Masala

Mehl zum Ausrollen

Öl zum Frittieren

Chutney zum Servieren

Zubereitungszeit 35 Minuten  
(plus Backzeit)

Pro Portion ca. 605 kcal/2541 kJ  
35 g E · 19 g F · 73 g KH

## LORI

### Samoesas

Das Mehl mit 1 Msp. Salz, 1 Prise Kurkuma, 250 ml Wasser und dem Essig zu einem Teig verarbeiten und beiseite stellen.

Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilis fein hacken.

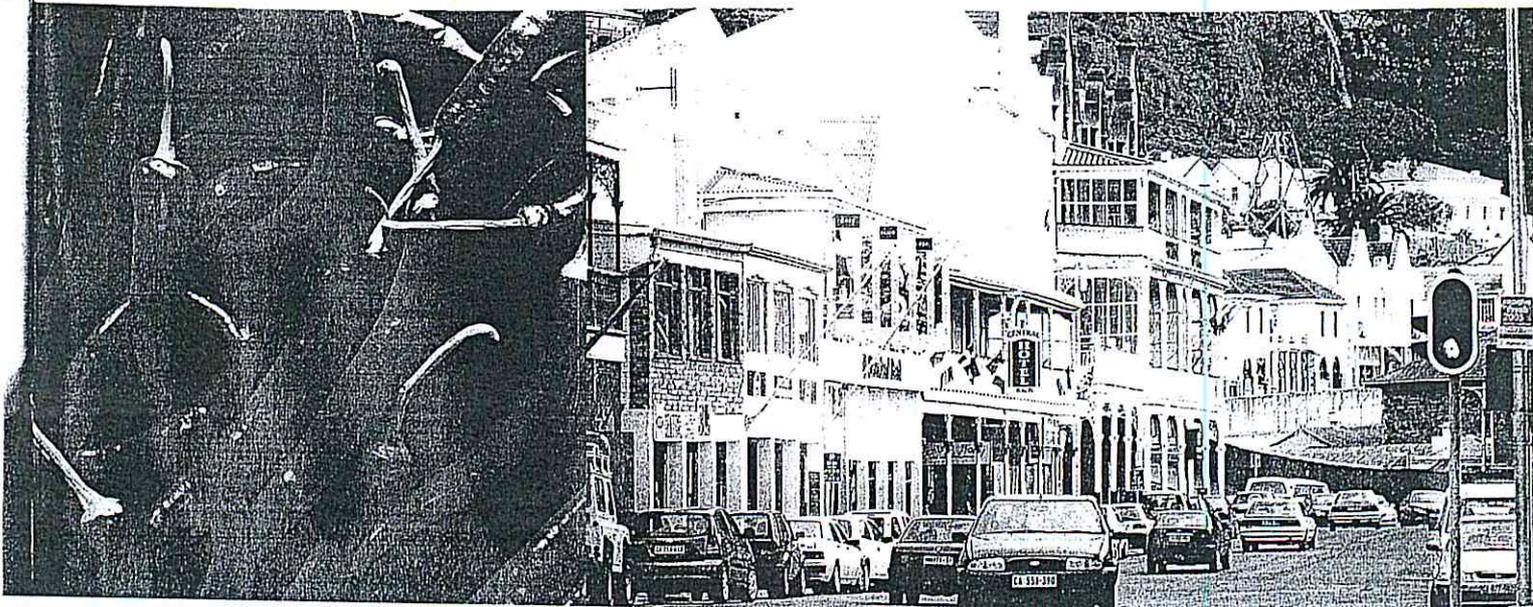
Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Den Ingwer mit Koriander, Garam Masala, Chilis und 1 Tl Salz dazu-

fügen und braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend abkühlen lassen.

Den Teig auf etwas Mehl dünn rollen und Kreise (13 cm Ø) stechen. Auf jeden Teigkreis 2 Tl Füllung geben, Teig zusammen falten, Ränder andrücken, eiförmig machen und die Teigtaschen 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Öl in einer Fritteuse erhitzen. Die Teigtäschchen portionsweise darin goldgelb ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm oder kalt mit einem Chutney servieren.

\* Die mit einem Sternchen versehenen Zutaten können ausgetauscht werden. Gewürze und Kräuter je nach Belieben.



# Zwiebel-Aprikosen-Sauce

AGH07

Für 4 Portionen

6 Zwiebeln

3 El Öl

2 El Currypulver

1,5 Tl Cayennepfeffer

1-2 El Aprikosenmarmelade

300 ml Weinessig

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit 15 Minuten

(plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion ca. 77 kcal/321 kJ

2 g E · 3 g F · 10 g KH

## Zwiebel-Aprikosen-Sauce

Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel unter Rühren darin glasig dünsten.

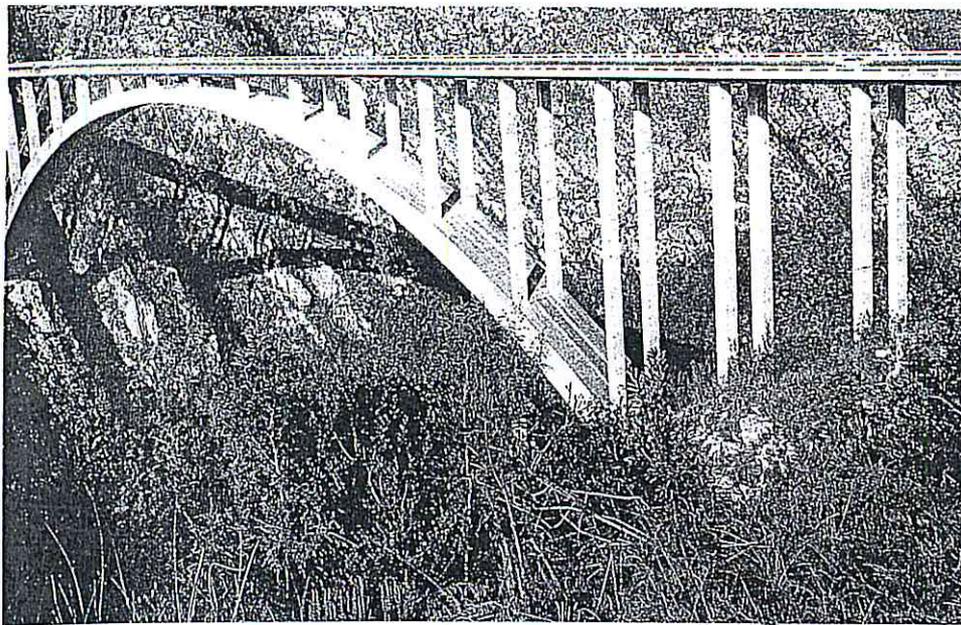
Das Currypulver und den Cayennepfeffer unterrühren und dünsten, bis es anfängt zu duften.

Die Aprikosenmarmelade unterrühren. Den Essig hinzugießen und unterrühren.

Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Abkühlen lassen und mindestens 1 Tag durchziehen lassen.



Die südafrikanische Küche hat sich aus vielen verschiedenen kulinarischen Traditionen bedient, und in der Kunst der **Saucenherstellung** versteht sie es meisterhaft, das Süße mit dem Feurigen und das Fruchtbare mit den Herben zu verbinden. Zu den beliebtesten Zutaten gehört die aus dem aromatischen und saftigen Fruchtfleisch der Aprikose hergestellte gleichnamige Marmelade, die in Verbindung mit scharfem Cayennepfeffer Fleisch- und Fischgerichte ausgezeichnet begleitet.



Für 4 Portionen

3 Zitronen

150 ml Öl

5 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

1 Stück frischer Ingwer, ca. 4 cm

5 Chilis

500 g Hähnchenfilet

200 ml Kokosmilch

150 ml Sojasauce

8–12 kleine Holzspieße

Zubereitungszeit 20 Minuten

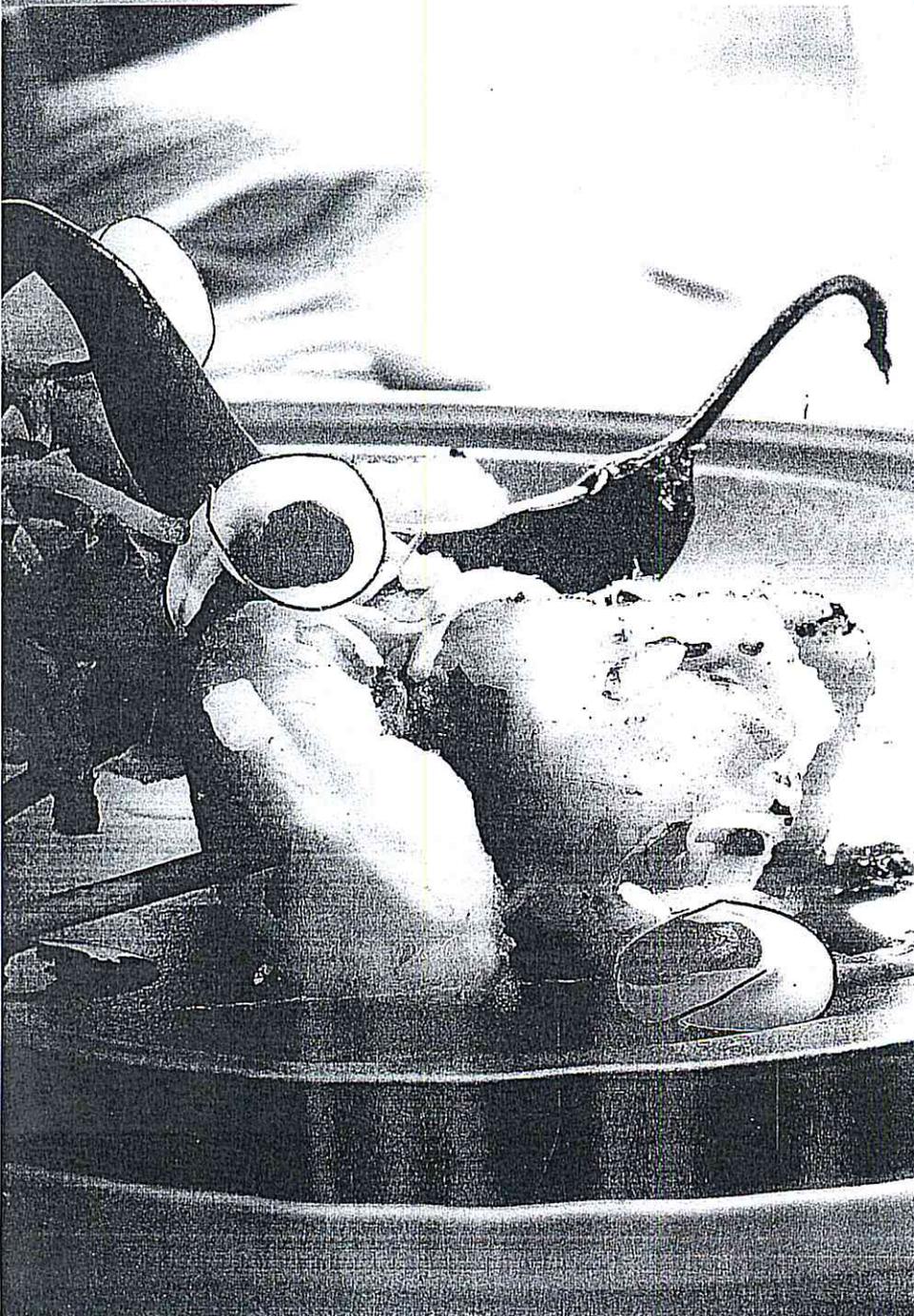
(plus Marinier- und Grillzeit)

Pro Portion ca. 222 kcal/932 kJ

27 g E · 5 g F · 14 g KH

## Mini-Sosaties mit Hähnchenfilet

HAWS



### Mini-Sosaties mit Hähnchenfilet

Für die Marinade die Zitronen auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Das Öl darunter schlagen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein gehackt dazugeben. Den Ingwer ebenfalls schälen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Chilis putzen, waschen und halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen, Schoten fein hacken und ebenfalls dazugeben. Alles verrühren.

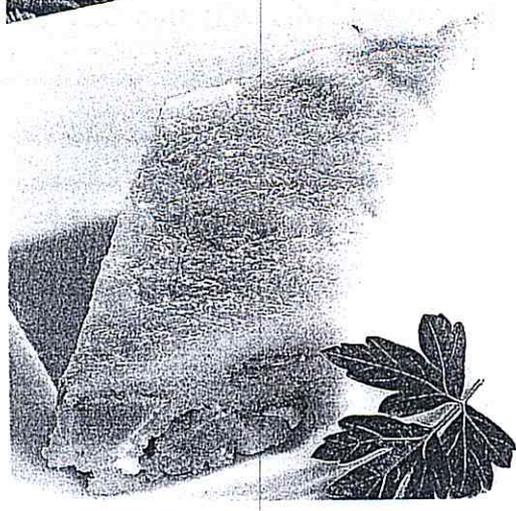
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden Mit der Marinade gründlich vermischen und im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen.

Herausnehmen und wellenförmig auf Holzspießchen stecken. Spieße grillen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Zwischendurch wenden und mit der Marinade beträufeln.

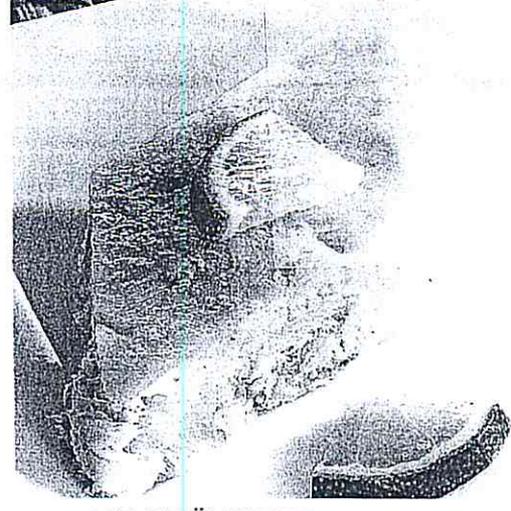
Die Kokosmilch mit der Sojasauce verrühren, dicklich einköcheln lassen und zu den Sosaties servieren.



MIT PORREE UND ÄPFELN



MIT SCHINKEN UND PILZEN



MIT GERÄUCHERTEM FISCH UND CHILIWÜRFELN

# Boere Pap

- für 4 Portionen
- 300 g weißes Maismehl
- 3 Zwiebeln
- 2 Eier\*
- 200 g durchwachsener Speck\*
- 1 große Dose Maiskörner\*
- 200 g Butter
- Pfeffer
- Salz
- 100 g Käse z.B. Cheddar\*
- Fett für das Backblech

Zubereitungszeit 15 Minuten  
 plus Backzeit)  
 pro Portion ca. 578 kcal/2426 kJ  
 27 g E · 22 g F · 68 g KH

## Boere Pap

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Das Maismehl mit 4 Tassen Wasser etwa 15 Minuten lang kochen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Eier hart kochen, schälen und klein würfeln. Den Speck klein würfeln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2 El Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und mitdünsten.

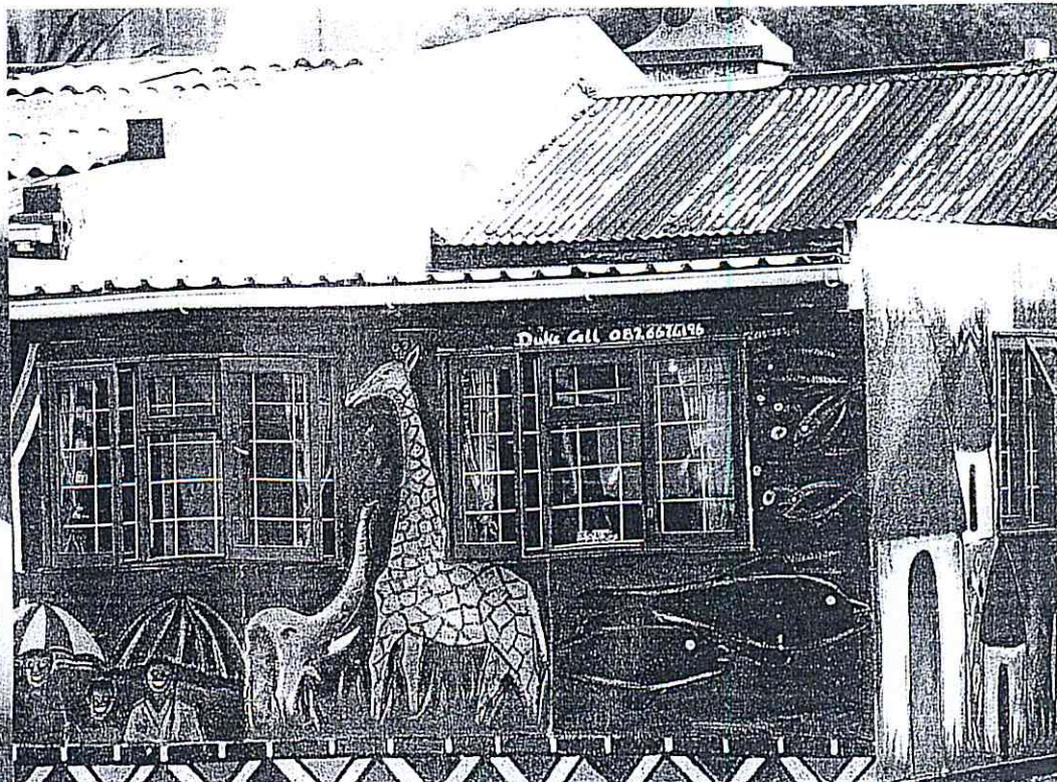
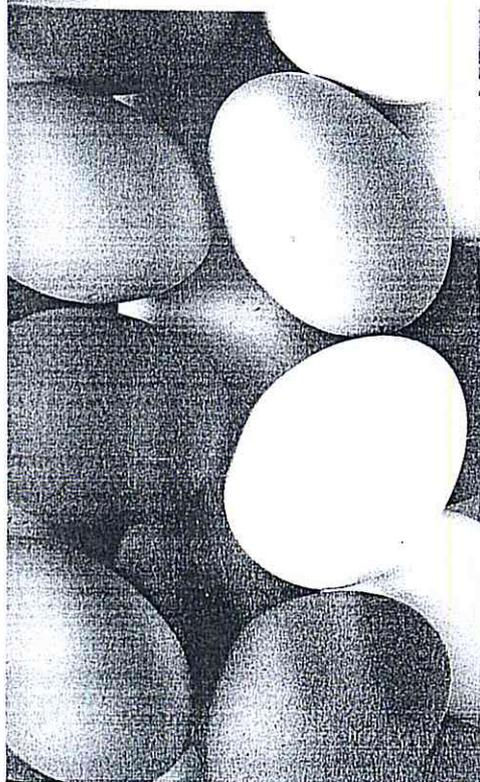
Den Maisbrei mit den Speckwürfeln, Zwiebeln, Eiern, Maiskörnern und restlicher Butter vermengen, pfeffern und salzen.

Die Mischung auf einem gefetteten Backblech verteilen. Den Käse reiben und den Maisbrei damit gleichmäßig bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 10 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Servieren in Rauten schneiden.

\* Die mit einem Sternchen versehenen Zutaten können ausgetauscht werden. Gewürze und Kräuter je nach Belieben.

*A LORI ACHIN*





## Biltong ist seit den Vortrek kern der Snack Nummer eins

Seit dem 17. Jahrhundert ist Biltong aus der südafrikanischen Küche nicht mehr wegzudenken. Damals wurde Wildfleisch – von Springbock, Strauß oder Kudu – von den Buren mit Essig, Salz, Koriander und Pfeffer an der Luft getrocknet und in lange, dünne Streifen geschnitten. So war nicht nur die Grundversorgung auf den Treks gesichert, auch der hohe Salzbedarf in dem heißen Klima war damit gedeckt.

Heute wird Biltong in Südafrika zu wirklich jeder Gelegenheit verzehrt oder als würzige Zutat zu Mais und Gemüse oder in Pasteten und Blätterteig verwendet. Es ist in jedem Geschäft, in Fleischereien und – als praktische Reiseverpflegung – selbst an Tankstellen erhältlich.

### Biltong *HWS*

---

2 kg Fleisch von Wild, Strauß oder Kudu

---

2 Tl Koriandersamen

---

2 Tl grob geschroteter schwarzer Pfeffer

---

3 El brauner Zucker

---

1/2 Tl Salpeter

---

150 ml Rotwein-Essig

---

4 El Salz

---

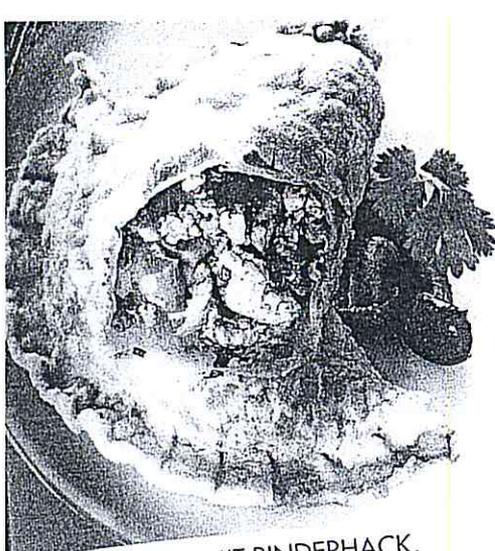
Das Fleisch in etwa 15 cm lange und 4 cm dicke Streifen schneiden. Gerösteten Koriandersamen mit Pfeffer, Zucker und Salpeter zerstoßen.

Die Fleischstreifen mit Rotwein-Essig einreiben und schichtweise in eine Form legen. Mit dem Salz sowie der zerstoßenen Gewürzmischung bestreuen und abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

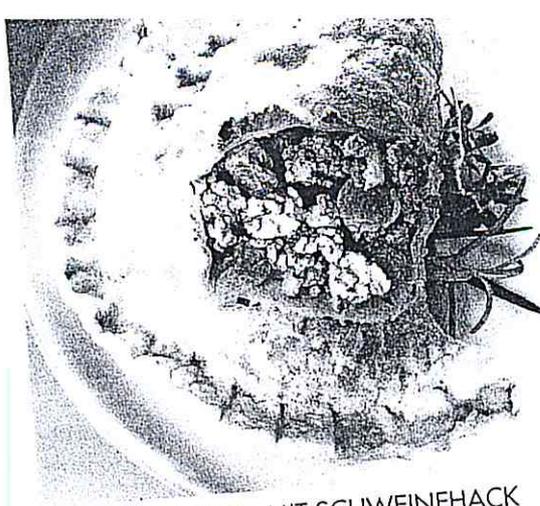
Nach 12 Stunden die dünneren Streifen herausnehmen und die dickeren 12 Stunden weiter marinieren.

Die Fleischstreifen anschließend kurz in kochendes Wasser tauchen und gut abtrocknen. An einem luftigen Ort aufhängen und etwa 5 Tage trocknen lassen.





SAMOESAS MIT RINDERHACK, PAPRIKA UND PILZEN



SAMOESAS MIT SCHWEINEHACK UND ROSINEN



SAMOESAS MIT LAMMHACK, KNOBLAUCH UND PETERSILI

# Samoosas

- Für 4 Portionen
- 375 g Mehl, Salz
- etwas Kurkuma
- 1 Tl Essig
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Frühlingszwiebeln\*
- 4 getrocknete Chilis
- 1 El Öl
- 500 g Lammhackfleisch\*
- 1 Tl gehackter Ingwer\*
- 2 Tl gehackter Koriander
- 1 Tl Garam Masala
- Mehl zum Ausrollen
- Öl zum Frittieren
- Chutney zum Servieren

Zubereitungszeit 35 Minuten  
(plus Backzeit)  
Pro Portion ca. 605 kcal/2541 kJ  
35 g E · 19 g F · 73 g KH

LORI

## Samoosas

Das Mehl mit 1 Msp. Salz, 1 Prise Kurkuma, 250 ml Wasser und dem Essig zu einem Teig verarbeiten und beiseite stellen.

Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilis fein hacken.

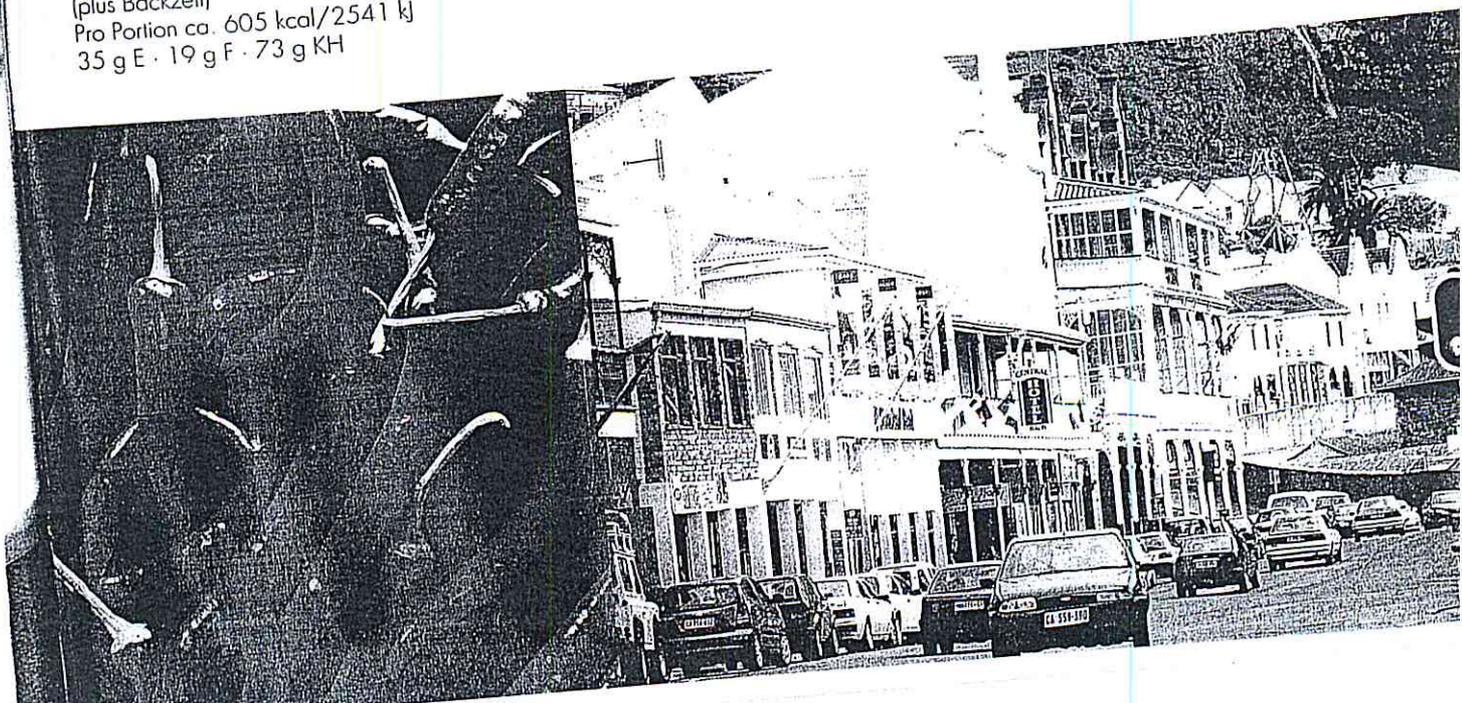
Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Den Ingwer mit Koriander, Garam Masala, Chilis und 1 Tl Salz dazu-

fügen und braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend abkühlen lassen.

Den Teig auf etwas Mehl dünn rollen und Kreise (13 cm Ø) stechen. Auf jeden Teigkreis 2 Tl Füllung geben, Teig zusammen falten, Ränder andrücken, eintreten und die Teigtaschen 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Öl in einer Fritteuse erhitzen. Die Teigtäschchen portionweise darin goldgelb ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren. Kalt mit einem Chutney servieren.

\* Die mit einem Sternchen versehenen Zutaten können ausgetauscht werden. Gewürze und Kräuter je nach Belieben.



# Zwiebel-Aprikosen-Sauce

Action

Für 4 Portionen

6 Zwiebeln

3 El Öl

2 El Currypulver

1,5 Tl Cayennepfeffer

1-2 El Aprikosenmarmelade

300 ml Weinessig

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit 15 Minuten

(plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion ca. 77 kcal/321 kJ

2 g E · 3 g F · 10 g KH

## Zwiebel-Aprikosen-Sauce

Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel unter Rühren darin glasig dünsten.

Das Currypulver und den Cayennepfeffer unterrühren und dünsten, bis es anfängt zu duften.

Die Aprikosenmarmelade unterrühren. Den Essig hinzugießen und unterrühren.

Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Abkühlen lassen und mindest 1 Tag durchziehen lassen.



Die südafrikanische Küche hat sich aus vielen verschiedenen kulinarischen Traditionen bedient, und in der Kunst der **Saucenherstellung** versteht sie es meisterhaft, das Süße mit dem Feuerigen und das Fruchtlige mit Herben zu verbinden. Zu den beliebtesten Zutaten gehört die aus dem aromatischen und saftigen Fruchtfleisch der Aprikose hergestellte gelblich-namige Marmelade, die in Verbindung mit scharfem Cayennepfeffer Fleisch- und Fischgerichte ausgezeichnet begleitet.

## KAROTTENSALAT

- 500 g Karotten, in dünne Streifen geschnitten  
 rote oder grüne Chilischote, entkernt, geschnitten  
 1 Zwiebel, fein gewürfelt  
 125 ml Wasser  
 125 ml Rotweinessig  
 60 ml Pflanzenöl  
 100 g Zucker  
 1 TL Worcestersauce  
 ½ TL Senf

Karotten in Salzwasser bissfest kochen. Unter fließendem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Restliche Zutaten mischen, unter Rühren zum Kochen bringen, bis sich der Zucker auflöst. Die heiße Sauce über die Karotten gießen und 1–2 Stunden ziehen lassen. Kalt servieren.

FÜR 4–6 PERSONEN

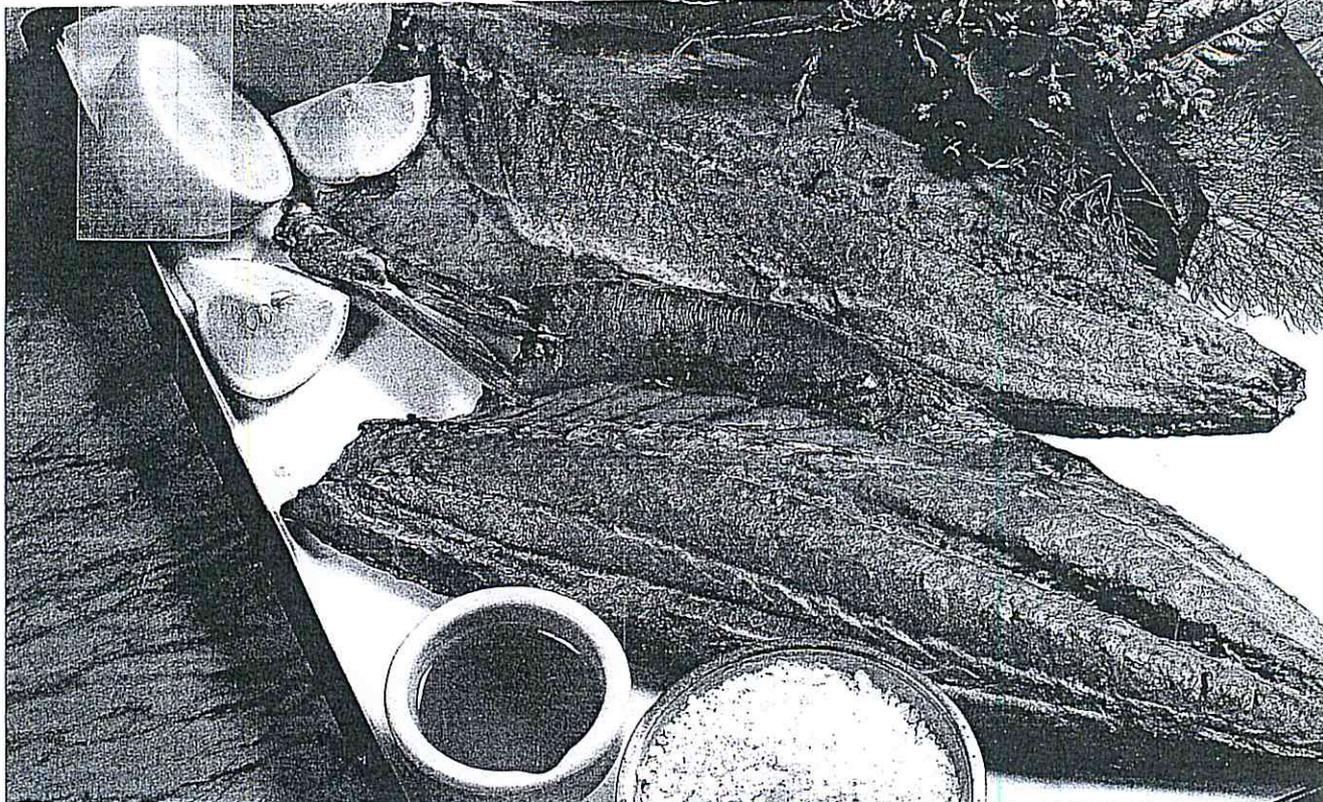
## TOMATEN MIT EI UND ZWIEBELN

- 2–3 große, reife Tomaten, in Scheiben geschnitten  
 3 hart gekochte Eier, in Achtel geschnitten  
 1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten, blanchiert  
 2 TL Kümmelkörner, in einer beschichteten Pfanne leicht geröstet  
 ½ TL Salz  
 1 TL Zucker  
 60 ml Kräuter- oder Weinessig  
 1 EL Zitronensaft  
 2 EL Pflanzenöl

Tomatenscheiben, Eier und Zwiebelringe auf einer Platte anrichten. Gerösteten Kümmel, Salz und Zucker in einem Mörser zerstoßen, in eine Schüssel geben, mit Essig, Zitronensaft und Öl schaumig schlagen und über den Salat geben.

FÜR 6 PERSONEN





## ACHIN

### PENANG-FISCH

*Geräucherter Gelbschwanz schmeckt besonde*

*Dieses alte Rezept kann mit jeder Sorte Fisch zubereitet werden.*

- 750 g Fischfilets, ohne Haut
- 50 g getrocknete Tamarindensamen
- Ghee (S. 216) oder Butter
- 2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 2 TL Currypulver
- ½ TL zerdrückter Knoblauch
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 250 ml Kokoscreme
- 250 ml Fischbrühe (S. 216)

Fisch in Scheiben schneiden. Tamarinden 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abseihen und Samen entfernen.

Ewas Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Currypulver, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Tamarindenwasser unterrühren, dann mit Salz abschmecken.

Kokoscreme und Fischbrühe zugießen und aufkochen. Den Fisch zugeben und etwa 5 Minuten abgedeckt garen. Heiß mit Reis oder Kartoffeln und *Ajar* servieren.

▲ FÜR 4 PERSONEN



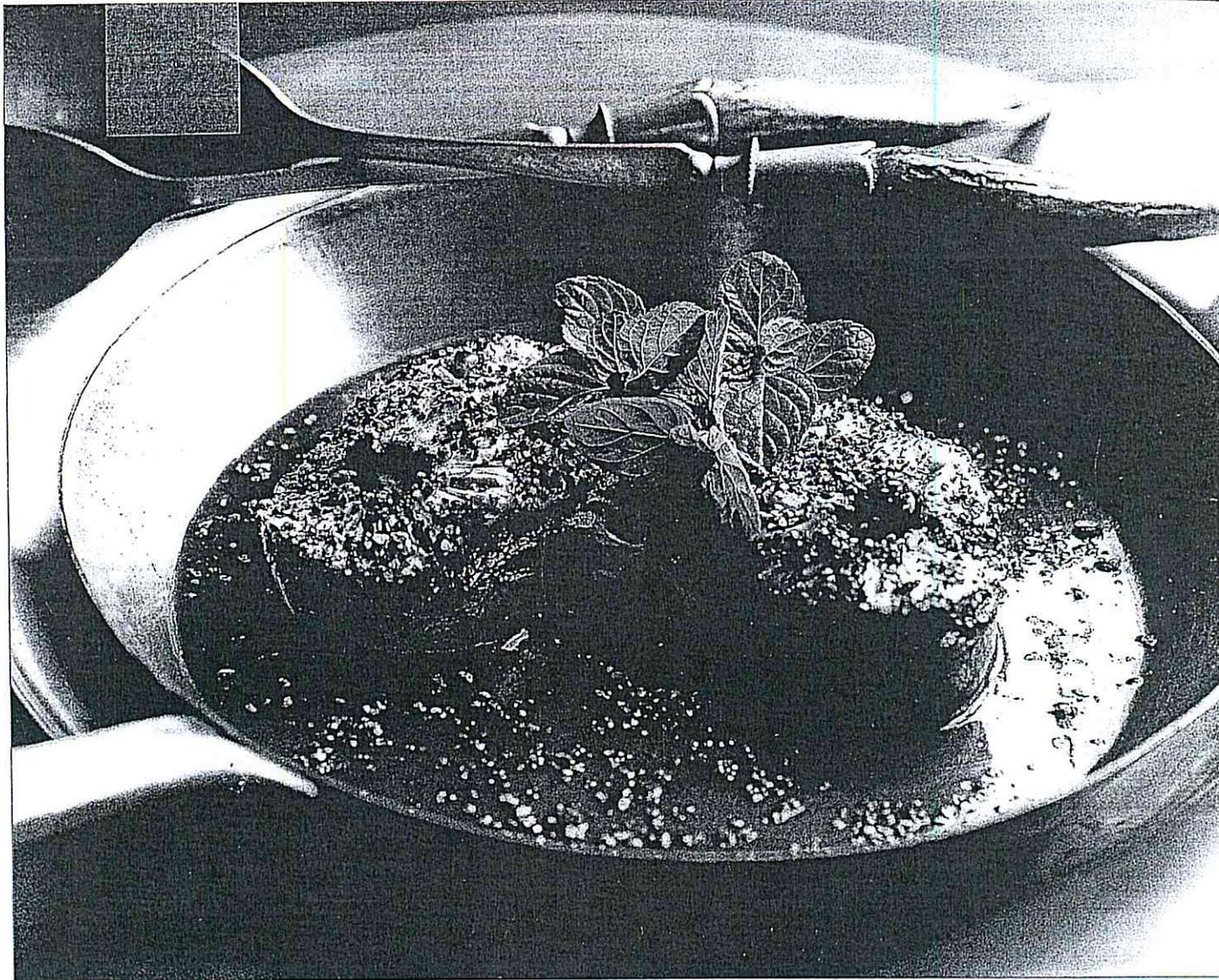
### MASALA-FISCH

*Dieses fernöstliche Gericht – gleichermaßen bei indisch-malaiischen Köchen beliebt – schmeckt mit jedem*

- 750 g Fischfilets, mit oder ohne Haut
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1 TL zerdrückter Knoblauch
- 1–2 grüne Chilischoten, fein geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zitronensaft

Fisch in Portionen schneiden. Die übrigen Zutaten Paste verrühren. Fisch damit einreiben und 60 Minuten an der Grill- oder Backseite stellen oder zugedeckt bis zu 5 Stunden kühlen. In heißem Pflanzenöl etwa 4–5 Minuten pro Seite anbraten. Mit *Ajar* und Zitronenschnitzen servieren.

FÜR 6–8 PERSONEN



*Lori*  
 STRAUßENMEDAILLONS MIT  
 PFEFFERANANAS AN ROTWEIN-  
 SAUCE

*Straußenfleisch ist auf der südafrikanischen Tafel relativ neu, obwohl die großen Vögel schon lange die Steppen und Savannen des Landes bevölkern. Dieses Rezept aus dem Hunters Country House an der Garden Route berücksichtigt die Vorliebe vieler Südafrikaner für die Kombination aus Fleisch und Früchten. Statt Straußenfleisch kann man auch Rinderfilet verwenden.*

8 Straußenmedaillons  
 Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer  
 8 Scheiben frische Ananas, ohne Schale  
 und holzige Stellen

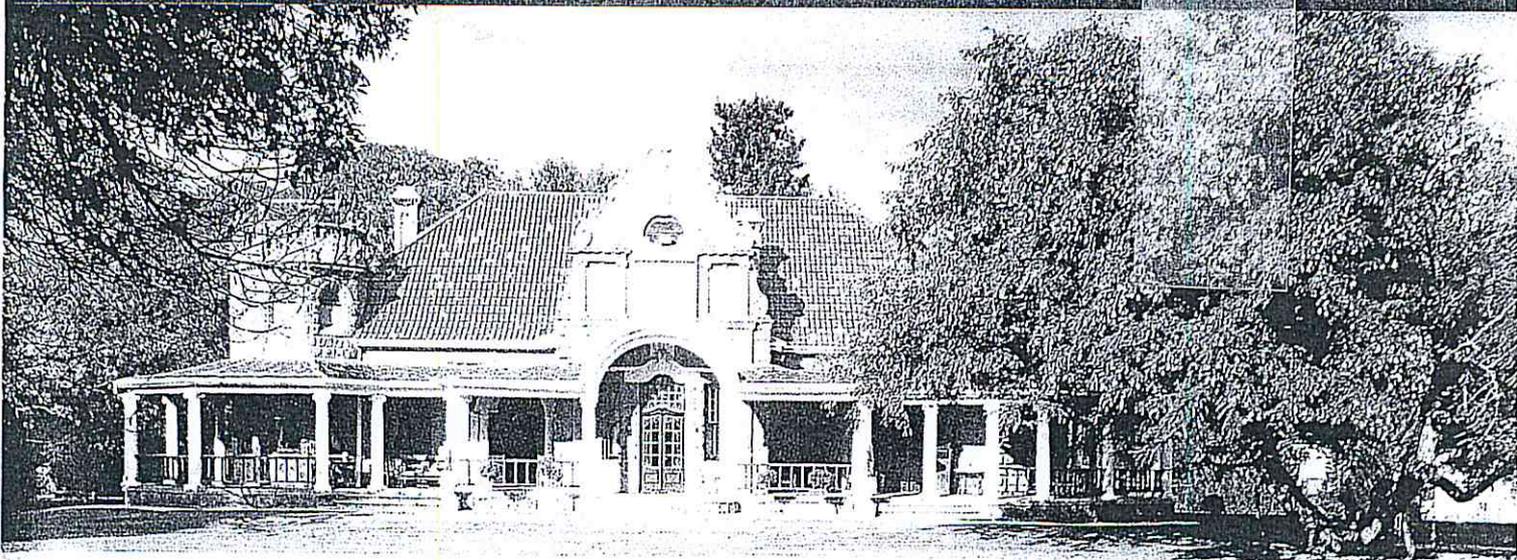
grob zerdrückter schwarzer Pfeffer  
 Butter, Pflanzenöl  
 250 ml trockener Rotwein  
 250 ml Fleischbrühe (S. 216)

Den Ofengrill vorheizen. Fleisch pfeffern. Ananas mit drücktem Pfeffer bestreuen, auf einem Backblech auf dem Grill bräunen. Warm halten.

Steaks in Öl und Butter braten; aus der Pfanne nehmen und warm halten. Wein mit der Fleischbrühe in die Pfanne geben und abgedeckt leicht einkochen. Etwas Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce auf vier Teller verteilen, darauf Straußenmedaillons anrichten und mit Ananas und frischen Kräutern garnieren.  
 FÜR 4 PERSONEN





# Möhren in Rosmarin-Senf

*Handwritten:* 14703



- \_\_\_\_ Für 4 Portionen
- \_\_\_\_ 600 g Möhren
- \_\_\_\_ Salz
- \_\_\_\_ 4 Stiele Rosmarin
- \_\_\_\_ 8 Stiele Petersilie
- \_\_\_\_ 2 Knoblauchzehen
- \_\_\_\_ 3 El Butter
- \_\_\_\_ 1 Tl Senfpulver
- \_\_\_\_ 1-2 Tl Zucker

Zubereitungszeit 20 Minuten  
(plus Garzeit)  
Pro Portion ca. 97 kcal/408 kJ  
2 g E · 7 g F · 6 g KH

## Möhren in Rosmarin-Senf

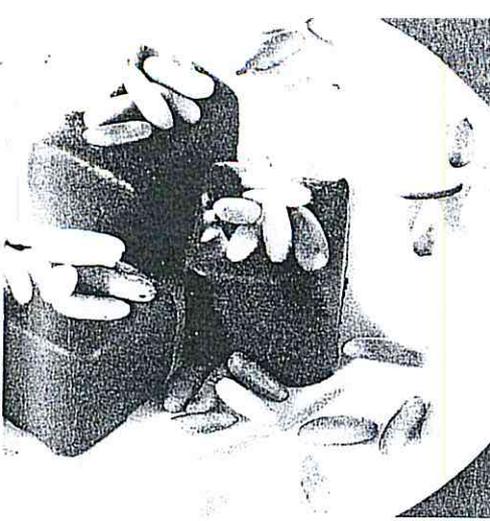
Die Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Die Kräuter waschen und trocken-schütteln. Beim Rosmarin die Nadeln von den Stielen zupfen und klein hacken, Petersilie beiseite legen.

Den Knoblauch schälen. 2 El Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Die Butter mit dem Senfpulver, dem gehackten Rosmarin und dem Zucker zu einer Paste verrühren.

Den Knoblauch dazupressen und die Möhren darunter heben. Die restliche Butter hinzufügen und alles zugedeckt etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Petersilie hacken und zum Schluss zu den Möhren geben.





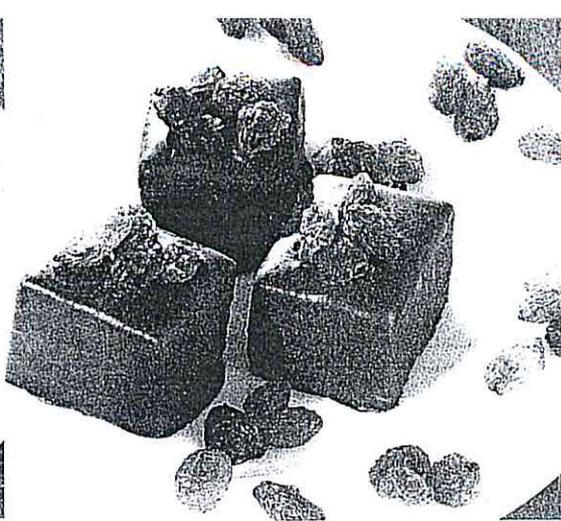
MIT KUVERTÜRE UND GERÖSTETEN  
PINIENKERNEN

## Ystervarkies

Für 4 Portionen

- 2 Eier
- 85 g Zucker
- 40 g Mehl
- 40 g Speisestärke
- 1 Tl Backpulver
- 1 El Kakao
- 200–300 g Schokoladen-  
kuvertüre\*
- 50 ml Brandy
- 200 g Kokosraspel\*
- Pergamentpapier

Zubereitungszeit 45 Minuten  
(plus Back- und Kühlzeit)  
Pro Portion ca. 863 kcal/3622 kJ  
14 g E · 55 g F · 77 g KH



MIT KUVERTÜRE UND ROSINEN

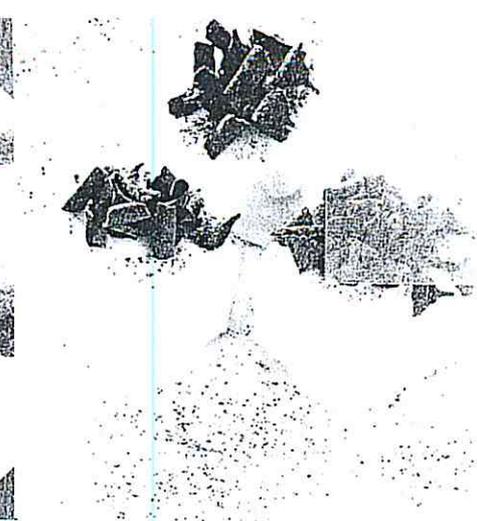
Acht

### Ystervarkies

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers und 1 El heißem Wasser dickschaumig schlagen.

Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Den Eischnee zur Schaummasse dazugeben. Das Mehl mit der Stärke, dem Backpulver und dem Kakao vermischen und darüber sieben.

Die Zutaten locker miteinander vermischen. Den Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Form ver-



MIT WEISSER KUVERTÜRE UND  
SCHOKOFLOCKEN

teilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen, stürzen, das Papier abziehen und die Gebäckplatte auskühlen lassen.

Den Biskuitboden in 3 cm große Würfel schneiden. Die Kuvertüre zerkleinern und im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Den Brandy dazugeben und unterrühren.

Die Biskuitwürfel zuerst in Kuvertüre und danach in den Kokosraspeln wenden. Im Kühlschrank kaltstellen und servieren, wenn die Schokolade fest ist.

\* Die mit einem Sternchen versehenen Zutaten können ausgetauscht werden. Gewürze und Kräuter je nach Belieben.

